

 <p>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</p>	<p>PROGRAMMA SVOLTO</p>	<p>MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1</p>
---	-------------------------	---

a.s.	<b>2022-23</b>	Prof.	<b>Kevin Thumadoo</b>
classe	<b>3C</b>	materia	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>

Libri di testo	<b>"In perfetto equilibrio" Del Nista - Parker / Ed. G. D'Anna</b>
----------------	--

Programma svolto
<p><b>CAPACITÀ CONDIZIONALI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistenza: le diverse metodologie di allenamento (lungo lento, interval training e le prove ripetute) e Test pratico (1600m/1200m).</li> <li>• Velocità: allenamento sulla rapidità degli arti inferiori con diverse esercitazioni ("Speed ladder", percorsi a navetta e staffette) e Test pratico (5m x10).</li> <li>• Forza: esercizi base per il potenziamento muscolare ("plank", "sit-up" e "push-up").</li> <li>• Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo.</li> </ul> <p><b>CAPACITÀ COORDINATIVE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica di corsa: con esercizi pre-atletici (skip-alto, skip-basso, calciata dietro e varianti mono delle precedenti ).</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodgeball: approccio globale alla disciplina.</li> <li>• Volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio), attacco/muro e ricostruzione della fase di gioco.</li> <li>• Ultimate: regolamento, fondamentali individuali (lancio dritto/rovescio/rovesciato e presa applauso/pinza.) e fase offensiva/difensiva.</li> <li>• Street racket: fondamentali individuali (dritto,rovescio e servizio) e organizzazione/partecipazione ad un torneo di classe.</li> </ul> <p><b>ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corso di vela (deriva): presso Orza scuola di vela (Uscita didattica Porto Pollo - Sardegna).</li> </ul> <p><b>APPROFONDIMENTI TEORICI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, sull'apparato scheletrico e a livello psicologico.</li> <li>• Conoscenze di base per la navigazione con barca a vela (deriva/cabinato).</li> </ul>

Data	Firma del docente
Desio, 01/06/2023	
Firme di due studenti della classe	